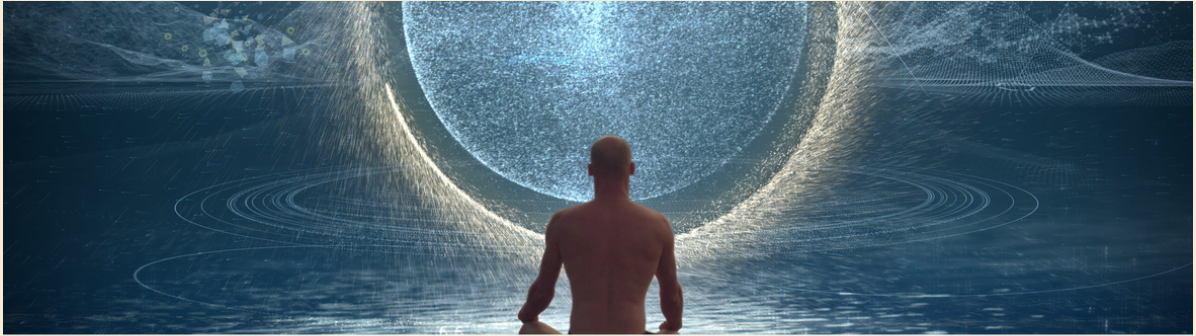


INHALT

des Grundkurses



Einklang

Die Verbindung mit Dir



GEHE DEINEN WEG MIT ACHTSAMKEIT

ENERGIEARBEIT, COACHING, ENTSPANNUNG

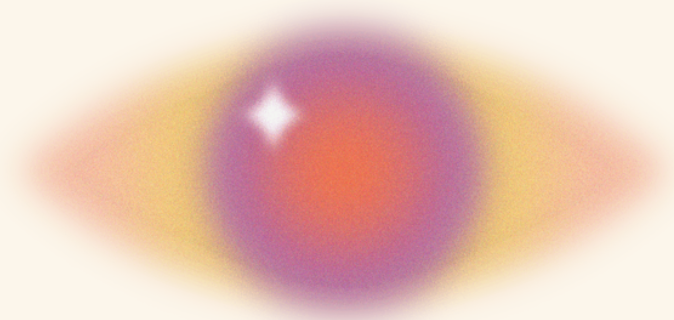
AT

ANDREAS TRAEGER

TAG 1

*Bewusst-Sein, Verbindung,
Wahrnehmung, Achtsamkeit*

Deine Wahrnehmung und Du
Deine Verbindung mit Dir
Achtsamkeit und Fokus
Deine Ausrichtung im Leben
Erkennen, Sehen, Fühlen
Energiekreislauf



TAG 2

*Synchronizitäten,
Energie, Chakren und Aura*

Aura & Chakra

Die unterschiedlichen Ebenen

Zusammenhang von Energie und Lebensthemen

Reinigung, Schutz, Harmonisierung

Energiekreislauf und Synchronizitäten

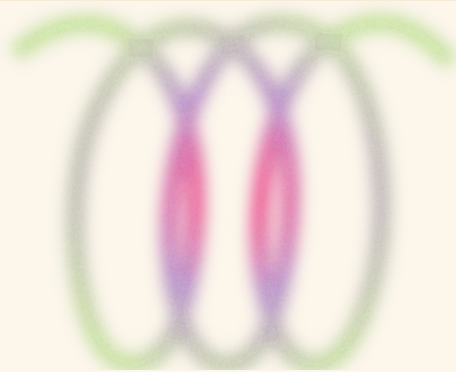
Energie im Alltag



TAG 3

*Dein Körper, Gesundheit & Prävention,
Einfluss und Gefühlsleben*

Gehirn & Herz
Gedanken, Energie und dein Körper
Gefühle, Emotionen & Co
Bewegung und Energie
Tiefe Entspannung
Verknüpfung



TAGESPLAN

Ablauf & Organisation

Beginn

10:00 Uhr

Ende

17:00 Uhr

Pausen

nach Bedarf

1 große Pause mit 45 Minuten

Verpflegung

Wasser, Kaffee, Tee & kleine Knabbereien
(bitte eigenes Essen mitbringen)

Sonstiges

Workbook

